

**PENGARUH LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP
KETEPATAN *PASSING* SISWA SD N 1 MARON
YANG MENGIKUTI EKSTRKURIKULER
SEPAKBOLA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



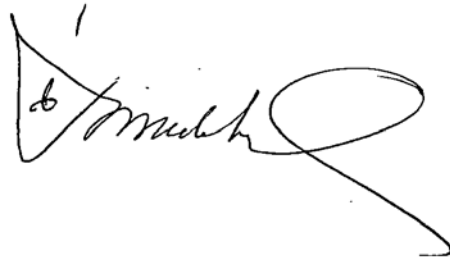
Oleh
Fendi Ilmawan
NIM : 09604224003

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SD N 1 Maron Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 12 September 2013
Menyetujui,
Pembimbing Skripsi



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 12 September 2013
Yang menyatakan,







Fendi Ilmawan
NIM 09604224003

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Sd N 1 Maron Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola” yang disusun oleh Fendi Ilmawan, NIM 09604224003, ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sismadiyanto, M. Pd.	Ketua/ Pembimbing Utama		28/10/2013
Saryono, M. Or	Sekretaris/ Anggota II		25/10/2013
Nurhadi Santoso, M. Pd	Penguji I		24/10/2013
Tri Ani H, M. Pd	Penguji II		25/10/2013

Yogyakarta, Oktober 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Plt Dekan.



Sumarjo, M.Kes
NIP. 19631217 199001 1 002

MOTTO

1. Niatkan semua untuk mendapatkan ridho dari Allah SWT.
2. Hidup itu perlu ilmu, agama, dan seni. Karena dengan ilmu hidup ini bisa mudah, dengan agama hidup ini akan terarah, dan dengan seni hidup ini akan menjadi indah.
3. Hanya kebaikan yang membaikkkan dan hanya kebaikan yang mengundangnya (Mario Teguh).
4. Hadapi semua masalah dengan tenang, yang penting tetap dijalani (Fendi Ilmawan).

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT, Sholawat dan salam kepada Rosulullah SAW,

Karya skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku (Bapak Muzamil dan Ibu Sri Suyanti) yang dengan kesabaran, kemurnian hati yang tidak terbatas, mendo'akan untuk keberhasilanku. Terima kasih untuk segala cinta dan sayang, pengorbanan dan do'a suci yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kakakku Yuni Arfiatin, Fahri Kurnia arif dan adik-adikku Haidari Mawla, Dian Kurnia Sari, Elvita Ilmi Faradisa yang selalu membantu setiap masalah hidup dan bersabar dalam menunggu penyelesaian skripsi ini.

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
KETEPATAN *PASSING* SISWA SD N 1 MARON
YANG MENGIKUTI EKSTRKURIKULER
SEPAKBOLA**

Oleh:
Fendi Ilmawan
09604224003

ABSTRAK

Latar belakang dari permasalahan penelitian ini adalah masih banyak siswa yang kurang tepat dalam melakukan *passing*, *passing* siswa yang dilakukan belum terarah dengan sasaran yang ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SD N 1 Maron yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD N 1 Maron. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 24 siswa, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa diambil dengan cara *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *passing* bawah dari Subagyo Irianto dengan koefisien validitas 0,812 dan koefisien reliabilitas 0,879. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SD N 1 Maron yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok *pre test* dan *post test* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$).

Kata Kunci: *small-sided games*, ketepatan *passing*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Sd N 1 Maron Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, teristimewa dosen pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, MA, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M. S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Amat Komari, M. Si, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Sriawan, M. Kes, selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Sismadiyanto, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak bimbingan dan masukan-masukan yang sangat bermanfaat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Ibu Sri Winarni M. Pd, selaku Penasihat Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan dan masukan yang membangun selama menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Seluruh staf karyawan FIK UNY, terima kasih atas segala bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman PGSD Penjas 2009, khususnya PGSD Penjas C.
9. Keluarga besar SD Negeri 1 Maron Kabupaten Purworejo atas segala bantuan dan kerjasamanya.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 12 September 2013

Penulis.

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori	6
1. Hakekat <i>Small Sided Games</i>	6
2. <i>Passing</i>	8
a. Menendang dengan kaki bagian dalam	9
b. Menendang menggunakan punggung kaki.....	10
3. Prinsip Latihan	11
4. Beban Latihan	12
5. Perkembangan Olahraga Kelompok Umur 10 – 12 tahun	13
6. Hakekat Ketepatan (<i>accuracy</i>).....	16
B. Kerangka Berfikir	18
C. Hipotesis Penelitian	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	20
B. Definisi Operasional Variabel.....	21
C. Populasi dan Subjek Penelitian	21
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Metode Pengumpulan Data.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Hasil Penelitian	28
1. <i>Pre Test</i>	28
2. <i>Post Test</i>	29
B. Uji Prasyarat.....	30
1. Uji Normalitas	31
2. Uji Homogenitas	31
3. Hasil Uji T.....	32
C. Pembahasan.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	35
B. Implikasi Hasil Penelitian	35
C. Keterbatasan Penelitian.....	35
D. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA	37
----------------------	----

LAMPIRAN.....	39
---------------	----

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i> Menurut Kelompok Usia	7
Tabel 2. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan penampilan Tertinggi dalam Berbagai Olahraga	14
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelompok <i>Pre Test</i>	29
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelompok <i>Post Test</i>	30
Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	31
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	32
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji-t	33
Tabel 8. Kenaikan Persentase	33

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Lapangan tes mengoper bola rendah (tes <i>passing</i> bawah)	24
Gambar 2. Histogram Data Kelompok <i>Pre Test</i>	29
Gambar 3. Histogram Data Kelompok <i>Post Test</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	40
Lampiran 2. Hasil Analisis Data	46
Lampiran 3. Data Hasil <i>Pre Test</i>	48
Lampiran 4. Data Hasil <i>Post Test</i>	49
Lampiran 5. Data Penelitian.....	50
Lampiran 6. Frekuensi Data Penelitian.....	51
Lampiran 7. Uji Normalitas	52
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	53
Lampiran 9. Uji t.....	54
Lampiran 10. Uji <i>Pre Test</i>	55
Lampiran 11. Uji <i>Post Test</i>	56
Lampiran 12. <i>Treatment Small Sided Games</i>	57
Lampiran 13. Foto-foto Penelitian	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain termasuk penjaga gawang dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kemasukan gol (Arma Abdoellah, 1985 : 404). Sepakbola digemari berbagai kalangan masyarakat dari kalangan bawah, menengah, sampai kalangan atas, itu yang menyebabkan populernya olahraga sepakbola di dunia. Olahraga ini membutuhkan kerjasama antar pemain yang kompak dalam permainan dan semua pemain harus mengeluarkan seluruh kemampuan terbaiknya untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam setiap pertandingan yang tentunya didukung dengan kemampuan teknik pemain/ atlet, tentu dengan didukung latihan yang serius dan sungguh-sungguh. Peran pelatih sangat dominan dalam membentuk atlet menjadi pemain yang profesional dan mempunyai teknik, fisik, dan mental bertanding yang tangguh.

Faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan memiliki kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor eksogen

terdiri dari pelatih, keuangan, alat, perlengkapan, tempat, organisasi, lingkungan, dan partisipasi dari pemerintah.

Kerjasama antar pemain dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kekompakan dan saling pengertian satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik, karena dalam latihan yang sering terjadi masih banyak siswa bermain individu. Untuk dapat mencapai prestasi puncak sebagai seorang pesepakbola, maka sangat diperlukannya teknik, taktik, fisik, dan mental yang prima. Teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari sepakbola (Sukatamsi 2001 : 2.3). Teknik menjadi salah satu pendukung dalam keberhasilan atlet sepakbola dalam mencapai prestasi puncak. Salah satu teknik dengan bola yaitu teknik menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang dominan, tujuan utamanya adalah untuk mengumpan atau passing dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*) (wahidsport'blog). Dalam latihan yang dilaksanakan siswa masih salah dalam melakukan *passing*, misalnya *passing* siswa yang dilakukan belum terarah dengan sasaran yang ditentukan.

Pembinaan atlet sepakbola dimulai dari usia dini menjadi kunci pembentukan atlet yang bagus dan pemilihan atlet yang berbakat akan menjadi pondasi keberhasilan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi di masa yang akan datang. Metode latihan yang tepat untuk atlet usia dini yaitu latihan

dengan bermain, karena masa anak-anak masih suka yang sifatnya permainan sehingga anak merasa senang sekaligus belajar. Peran pelatih adalah memanfaatkan sifat kesenangan anak terhadap suatu permainan diwujudkan dalam latihan sepakbola, ini akan menjadi suatu usaha keras seorang pelatih dalam membuat variasi dalam setiap latihan ke dalam bentuk suatu permainan, pelatih harus menemukan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak yang dihadapinya. Karena jika pelatih melakukan latihan secara monoton, maka siswa akan mengalami kejenuhan dalam latihan sehingga siswa tidak bersemangat dalam melaksanakan latihan. Menurut Tom Goodman (2004:3) salah satu variasi latihan yaitu dengan *small-sided games*. Dalam permainan tersebut, melibatkan proses *passing* dengan teknik menendang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Tetapi dalam pelaksanaannya, masih banyak siswa yang belum paham dengan tehnik menendang seperti itu.

Atas dasar latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik dan meneliti secara ilmiah “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SD N 1 Maron yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola”.

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa yang belum tepat melakukan *passing*.
2. Siswa masih sering bermain individu.

3. Siswa sering jenuh dalam melakukan latihan.
4. Masih banyak siswa yang belum paham tentang tehnik menendang.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SD N 1 Maron yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Dari banyaknya permasalahan yang diidentifikasi, perlu adanya pembatasan masalah sebagai berikut : pengaruh latihan *small side games* terhadap ketepatan *passing*. Penelitian ini akan dilakukan kepada siswa SD N 1 Maron yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

D. Perumusan Masalah

Atas dasar uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh latihan *small-sided games* terhadap ketepatan *passing* ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Menambah wacana tentang pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing*.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran dalam rangka penyempurnaan konsep maupun implementasi dari teori yang telah ada.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih/ guru dalam program latihan.
- b. Dapat mengetahui ketrampilan siswa dalam *passing*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat *Small Sided Games*

Small sided games merupakan salah satu latihan dalam cabang olahraga sepakbola yang menurut makalah yang dikeluarkan oleh *West Contra Costa Youth Soccer League (WCCYSL)* (2003: 1). Menurut WCCYSL (2003: 1), sepak bola adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan maksimal 30 X 40 yards atau sama dengan 27,522 X 36,697 meter.

Untuk membatasi area (daerah) dapat digunakan pembatas (*cones*) sebagai media yang menentukan besar-kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10x10 meter (Linda L. Giffirin. dkk, 1997: 200) (*Grassroots FIFA translate by Guntur Utomo 2009*).

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small-sided games*, yaitu:

- a. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- b. Waktu untuk bermain lebih banyak.
- c. Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*).
- d. Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
- e. Banyak memainkan bertahan dan menyerang.
- f. Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak.

g. Dapat meningkatkan kondisi fisik (*West Contra Costa Youth Soccer League*, 2003: 1)

Untuk dapat menerapkan latihan *small sided games* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Menurut *US Youth Soccer* (2003: 11) dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Dosis Latihan *Small Sided Games* Menurut Kelompok Usia.

Periode Usia Latihan	Durasi	Jumlah Set	<i>Recovery</i>
8 sampai 14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun ke atas	5 menit	9-10 set	6 menit

Sumber : *US Youth Soccer* (2003: 11)

Menurut Ganesha Putera (2004 : 12) latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *Small sided games* dapat memberikan peningkatan penguasaan aspek teknik, taktik dan fisik yang efektif, karena menggunakan ukuran lapangan yang kecil dan banyak menggunakan sentuhan dengan bola.

2. *Passing*

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah :

- a. Menendang (*kicking*)
- b. Menghentikan atau Mengontrol (*stopping*)

- c. Menggiring (*dribbling*)
- d. Menyundul (*heading*)
- e. Merampas (*tackling*)
- f. Lemparan Kedalam (*throw – in*)
- g. Menjaga Gawang (*Goal keeping*)

Dibawah ini akan dijelaskan beberapa teknik menendang, menghentikan, dan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*).

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

a. Menendang dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan dengan jarak pendek karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola. Analisis geraknya adalah sebagai berikut (Danny Mielke 2007 : 20) :

- a. Tubuh pemain harus sebidang dengan arah *passing* yang akan di tuju.
- b. Tarik kaki yang akan mendang ke belakang dengan kaki mengarah ke samping, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke bola.
- c. Sentuhlah bola dengan kaki bagian dalam yang merupakan permukaan tendangan yang paling datar.

b. Menendang dengan punggung kaki

Untuk melakukan passing di lapangan pada jarak yang lebih jauh, kamu harus melambungkannya. Ketrampilan ini menggunakan punggung kaki bukan kaki bagian dalam. Analisis gerakanya sebagai berikut (Danny Mielke 2007:20):

- a. Letakkan dengan kuat kaki yang digunakan sebagai tumpuan sedikit di depan bola dan agak menyamping.
- b. Rentangkan tangan untuk mendapatkan keseimbangan.
- c. Lutut kaki yang digunakan untuk menendang sedikit agak ditekuk pada saat menyentuh bola.
- d. Luruskan kaki saat mengayunkan tendangan.

Menurut Danny Mielke (2007:19) *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Menendang bola (*kicking*) merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*).

Passing yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. *Passing* bawah dalam sepak bola adalah suatu teknik menendang bola, mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside foot*) & punggung kaki bagian luar (*outside instep*).

Passing bawah merupakan elemen yang sangat penting dalam sepak bola, karena dengan adanya teknik ini permainan akan terlihat lebih indah.

Dengan adanya *passing*, akan dapat menambah nilai bagi seorang pemain. *Passing* akan sangat berpengaruh dalam menentukan kemenangan suatu tim, sebab jika suatu tim bisa melakukan *passing* dengan baik dan bisa menjaga bola agar tetap lebih lama menguasai bola maka peluang bagi tim untuk mencetak suatu gol akan lebih banyak. Akan tetapi jika *skill passing* kurang maka akan mudah dipotong oleh lawan.

Keunggulan menggunakan *passing* bawah antara lain (Danny Mielke 2007:19) :

1. Mempersingkat waktu mengumpan.
2. Mempersulit lawan dalam merebut bola.
3. Meminimalisir energi yang dikeluarkan.
4. Memudahkan teman untuk menerima operan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan *passing* yang baik, diperlukan teknik menendang yang baik dan disesuaikan dengan pengenalan bola yang benar.

3. Prinsip Latihan

Menurut M. Furqon H. (1995: 4) prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Berdasarkan pendapat tersebut untuk melakukan suatu latihan diperlukan petunjuk pelaksanaan atau program latihan agar proses latihan dapat berjalan dengan baik.

Terkait dengan prinsip latihan, Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47) membagi tiga yaitu:

1. Prinsip Beban Lebih (*Overload*). Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai dengan fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap latihan. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah beban latihan maka tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan.
2. Prinsip Kembali Asal (*Reversible*). Maksudnya, adaptasi latihan yang dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat.
3. Prinsip Kekhususan (*Specifity*). Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan suatu latihan diperlukan petunjuk pelaksanaan atau program latihan (prinsip latihan) tepat agar proses latihan dapat berjalan dengan baik

4. Beban Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 51) beban diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut, untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan takaran latihan. Fungsi dari pelatih adalah seorang yang memberikan takaran latihan yang menyesuaikan dengan kemampuan atlet. Terkait dengan beban latihan, M. Furqon H. (1995: 15 – 16) berpendapat bahwa:

1. Volume menyatakan tingkat kuantitas. Besarnya latihan dinyatakan dalam: jumlah ulangan, jumlah seri atau set, jarak yang ditempuh.
2. Intensitas dicirikan dengan kualitas penampilan. Ini menunjukkan derajat kerja per unit waktu. Intensitas ditunjukkan dengan: beban yang diangkat dalam satu usaha, langkah dari latihan (pelan-pelan, cepat, lancar, eksplosif, optimal).
3. Densitas (kepadatan) menunjukkan hubungan antara beban dan pemulihan.
4. Durasi menandakan waktu berlangsungnya suatu sesi latihan. Durasi tersebut juga dapat menunjukkan jumlah latihan per jam, per hari, per minggu.
5. Frekuensi berarti jumlah sesi latihan dalam suatu periode tertentu (hari, minggu, bulan).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan latihan yang teratur dan waktu yang berkelanjutan dapat meningkatkan prestasi siswa.

5. Perkembangan Olahraga Kelompok Umur 10-12 Tahun (Siswa SD)

Anak usia 10-12 tahun adalah termasuk dalam masa usia dini dimana mereka merupakan peserta didik usia sekolah dasar yaitu individu-individu yang selalu aktif melakukan konfrontasi baik terhadap alam sekitarnya, maupun terhadap dirinya sendiri. Anak usia dini tidak hanya selalu ingin tahu tentang sesuatu, tetapi mereka juga selalu ingin mencoba dan mengalami. Anak usia dini juga adalah individu-individu yang aktif bergerak seperti berlari, melompat, melempar, memanjat, dan sebagainya. Hampir semua stimulus yang datang selalu direspon dengan gerak. Pada masa usia sekolah dasar kematangan perkembangan motorik pada umumnya dicapai, karena itu mereka sudah siap menerima pelajaran keterampilan.

Masa anak usia dini merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan

tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya.

Menurut Suwarno (2001: 2) anak usia 10-12 tahun merupakan fase pengembangan kedua, yaitu fase pengembangan teknik dimana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar. Bomp (1994: 11) dalam sebuah tabel menyatakan usia dimana seseorang mulai belajar, spesialisasi (pengkhususan), dan jangkauan penampilan tertinggi atau usia emas (*golden age*) dalam berbagai cabang olahraga sebagai berikut.

Tabel 2. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan penampilan Tertinggi dalam Berbagai Olahraga.

Olahraga	Umur Mulai Olahraga	Umur Pengkhususan	Umur (<i>golden age</i>)
Atletik	10-12	13-14	18-23
Bola basket	7-8	10-12	20-25
Tinju	13-14	15-16	20-25
Balap sepeda	14-15	16-17	21-24
Loncat indah	6-7	8-10	18-22
Anggar	7-8	10-12	20-25
Senam putri	6-7	10-11	14-18
Senam putra	6-7	12-14	14-18
Dayung	12-14	16-18	22-24
Sepakbola	10-12	11-13	18-24
Renang	3-7	10-12	16-18
Tenis	6-8	12-14	22-25
Bola voli	11-12	14-15	20-25
Angkat besi	11-13	15-16	21-28
Gulat	13-14	15-16	24-28

Sumber : Bomp (1994 : 11)

Berdasarkan tabel 2. diatas dalam cabang olahraga sepakbola usia 10-12 tahun adalah usia yang tepat untuk permulaan belajar sepakbola, selain itu anak pada usia tersebut sudah dapat menerima dan menyerap sekaligus menerapkan informasi yang telah didapatnya.

Menurut Sukintaka, 1992 (dalam Herry Pasa, 2006: 26-27), anak dengan umur 10-12 tahun mempunyai karakteristik:

Jasmani:

- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah.
- 2) Ada kesadaran mengenai badannya.
- 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
- 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- 6) Waktu reaksi semakin baik.
- 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- 8) Koordinasi makin baik.
- 9) Badan lebih sehat dan kuat.
- 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dengan putri.

Psikis atau mental:

- 1) Kesenangan pada permainan dengan bola makin tambah.
- 2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi.
- 3) Sifat kepahlawanan kuat.
- 4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
- 5) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat.
- 6) Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
- 7) Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses.
- 8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
- 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya.
- 10) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.
- 11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan.

Sosial dan emosional:

- 1) Pengantaran rasa emosinya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani.
- 2) Menginginkan masuk ke dalam kelompok sebaya, dan biasanya perbedaan antara kelompok sebaya ini akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini.
- 3) Mudah dibangkitkan.
- 4) Putri menaruh perhatian terhadap anak laki-laki.
- 5) Ledakan emosi biasa saja.
- 6) Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
- 7) Senang sekali memuji dan mengagungkan.
- 8) Suka mengkritik tindakan orang dewasa.
- 9) Laki-laki membenci putri, sedang putri membenci laki-laki yang lebih tua.
- 10) Rasa bangga berkembang.
- 11) Ingin mengetahui segalanya.
- 12) Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa.
- 13) Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi, dan mempertahankan sesuatu, atau tidak berbuat kesalahan, karena mereka akan merasa tidak senang kalau kehilangan atau berbuat kesalahan.
- 14) Merindukan pengakuan dari kelompoknya.
- 15) Kerjasama meningkat, terutama sesama laki-laki. Kualitas kepemimpinannya mulai nampak.
- 16) Senang pada kelompok, dan ambil bagian dalam membuat rencana serta mampu memimpin.
- 17) Menyukai pada kegiatan kelompok, melebihi kegiatan individu, mudah untuk bertemu.
- 18) Senang merasakan apa yang mereka kehendaki.
- 19) Loyal terhadap kelompok atau “gang”nya.
- 20) Perhatian terhadap kelompok yang sejenis sangat kuat.

6. Hakikat Ketepatan (*accuracy*)

Menurut Danny Mielke (2007 : 23), bahwa “*passing* menggunakan tenaga yang cukup, tetapi tidak begitu keras agar penerima passing tidak sulit mengontrolnya”. Kegunaan ketepatan dalam permainan sepak bola meliputi:

- (1) Meningkatkan prestasi atlet,
- (2) gerakan anak latihan dapat efektif dan efisien,
- (3) mencegah terjadinya cedera,
- (3) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Dari pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak kearah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

Selanjutnya hal lain yang mempengaruhi ketepatan adalah:

- a. Koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi.
- b. Besar dan kecilnya sasaran.
- c. Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- d. Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- e. Penguasaan teknik yang benar.
- f. Cepat dan lambatya gerakan yang dilakukan.
- g. *Feeling* anak latih dan ketelitian.
- h. Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Latihan ketepatan biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.2-

Cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b. Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

B. Kerangka Berpikir

Dalam permainan sepak bola dituntut untuk mempunyai teknik, taktik dan fisik. Penguasaan teknik sepakbola harus dimulai sejak dini karena bila sudah menginjak dewasa/ menginjak usia matang sangat sulit untuk memperbaiki teknik yang sudah terbiasa melakukan teknik yang dianggap pemain itu sudah merasa benar padahal masih salah atau keliru, maka seorang pemain harus menguasai teknik sedini mungkin. Kelompok 10-12 merupakan langkah yang baik untuk memulai latihan teknik dalam sepakbola, dengan pikiran yang masih segar pada usia ini pemain juga mudah menangkap materi yang diberikan dan tidak mudah lupa, namun melatih teknik pada usia perlu pemikiran yang serius karena latihan yang salah akan sulit untuk memperbaiki teknik tersebut, usia 10-12 tahun merupakan usia anak yang masih suka bermain jadi materi latihan yang diberikan yang bersifat menarik dan variatif agar anak tidak jenuh dalam melakukan latihan tersebut. Latihan *small sided game* merupakan salah satu alternatif latihan yang bisa digunakan dalam latihan karena didalamnya terdapat fisik, teknik, taktik dan mental, *small sided games* menyerupai permainan sesungguhnya tetapi dengan ukuran lapangan diperkecil.

Small sided games biasanya identik dengan fisik/ daya tahan karena lebih banyak pergerakan tanpa bola (sprint pendek, berhenti tiba-tiba, lari tiba-tiba) karena ukuran lapangan yang dipersempit dan jumlah pemain dikurangi. Teknik *passing* bawah sangat berperan dalam pelaksanaan *small sided game*.

C. Hipotesis Penelitian

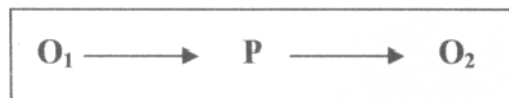
Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SD N 1 Maron yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006 : 85) menjelaskan bahwa, "dua jenis penelitian eksperimen yaitu: eksperimen betul (*true experiment*) dan eksperimen tidak betul- betul tetapi hanya mirip eksperimen. Itulah sebabnya maka penelitian yang kedua ini dikenal sebagai "penelitian pura-pura" atau *quasi experiment*". Dalam penelitian ini adalah penelitian pura-pura (*quasi experiment*) dengan menggunakan model *one group pre test post test design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Penelitian dalam bentuk gambar adalah sebagai berikut:



Sumber : Suharsimi Arikunto (2006 : 85)

Keterangan :

O₁ = Tes awal/ *Pre test*

P = *Treatment*

O₂ = Tes akhir/ *Pos test*

Gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa seluruh orang coba diberikan tes awal selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu *small sided games* dilakukan tiga kali dalam seminggu, sebanyak enam belas kali pertemuan atau satu setengah bulan, kemudian diadakan tes akhir untuk melihat ketepatan *passing*.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sumadi Suryabrata (1983: 76), definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Penelitian ini bermaksud untuk memperoleh data yang nyata tentang pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* bawah siswa SD N 1 Maron yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Small sided games* adalah suatu latihan sepakbola menggunakan lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus.
2. Ketepatan *passing* adalah proses perpindahan bola rendah dari kaki ke kaki. Dalam penelitian ini, *passing* bawah diukur dengan mengadopsi *batteray test*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sesuai dengan pendapat diatas, maka populasi dalam penelitian ini adalah 24 siswa SD N 1 Maron yang masih aktif berlatih dalam ekstrakurikuler sepakbola.

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara sampel bertujuan/ *purposive sample*. Berdasarkan teori diatas, maka sampel yang diambil adalah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD N 1 Maron, Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SD N 1 Maron yaitu sebanyak 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Pengambilan data ini dilaksanakan mulai tanggal 19 Juni 2013 dan berakhir pada tanggal 24 Agustus 2013.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 166) “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik”. Teknik pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan tes ketepatan *passing* bawah dari Subagyo Irianto dengan koefisien validitas 0,812 dan koefisien reliabilitas 0,879.

Instrumen pengukuran ketepatan *passing* bawah

Peralatan yang digunakan :

1. Lapangan datar
2. 2 buah pancang ukuran 0,75 m.

3. Tali rafia
4. Meteran baja
5. Kapur.
6. Blangko dan alat tulis.

Petugas : seorang pencatat menangkap pengamat tendangan.

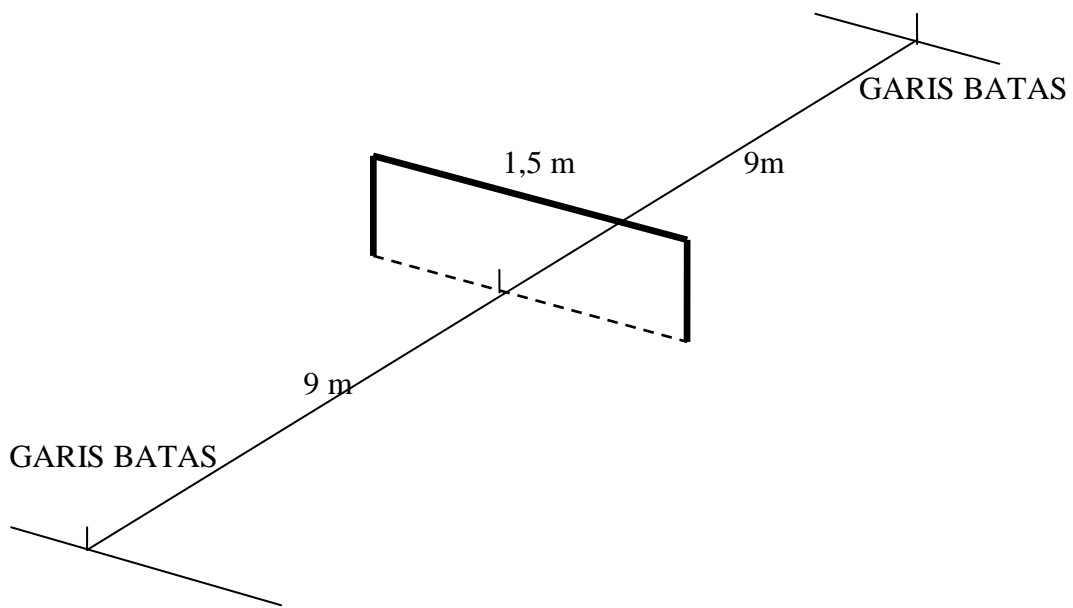
Lapangan tes :

1. Dua pancang diatur melebar dengan jarak 1,5 m.
2. Setinggi 0.5 m dari tanah, kedua pancang dihubungkan dengan tali, hingga terbentuk bidang lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m. Bidang ini merupakan bidang sasaran.
3. Kedua garis batas melakukan tendangan dibuat sejajar dengan kedua tiang masing – masing dibuat dengan jarak 9 m. Garis batas itu panjangnya 1,5 m.

Pelaksanaan :

1. Bola diletakkan di belakang garis batas, testi berdiri dibelakang bola, boleh mengambil awalan.
2. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila :
 - a) Masuk bidang sasaran
 - b) Mengenai tali (batas atas) dan atau mengenai pancang.
 - c) Kersnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 m).

Penilaian : adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



Gambar 1. Lapangan tes mengoper bola rendah (tes *passing* bawah)

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari *batteray test*. Prinsip utama dari tes tersebut adalah dengan menyediakan gawang dengan lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak 9 m dari gawang dan 9 m untuk batas belakang gawang dan garis batas sepanjang 1,5 m. pelaksanaannya bola diletakkan di belakang garis batas, boleh mengambil awalan lalu bola ditendang masuk bidang saran (gawang, mengenai tali (batas atas) atau mengenai pancang, kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 m), maka tendangan itu dihitung masuk dengan sah dan tendangan dilakukan sepuluh kali.

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah latihan *small sided games* sebagai variabel bebas, sedangkan ketepatan *passing* bawah sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan

teknik tes. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara pengukuran, yaitu berdasarkan hasil tes ketepatan passing bawah dengan *batteray test*.

1. Uji Validitas

Pengujian validitas kuesioner penelitian ini dilakukan melalui pengujian validitas konstruksi (*construct validity*), yaitu menggunakan pendapat para ahli dan pengujian validitas isi (*content validity*), yaitu menguji validitas tes ketepatan passing.

Jumlah subjek penelitian untuk uji validitas sebanyak 20 orang. Analisis dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor ganjil dan genap. Teknik ini yang digunakan mencari korelasi tersebut dilakukan dengan rumus *Product Moment Pearson* (Suharsimi Arikunto, 2006 : 170):

sampel berasal dari populasi yang sama. Uji homogenitas menggunakan uji-t antar *pre test* pada kelompok penelitian dan kelompok kontrol dengan menggunakan bantuan program SPSS.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok penelitian dengan kelompok kontrol setelah perlakuan. Apabila nilai t hitung lebih kecil dibanding t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes ketepatan *passing*, yang diperoleh dari subjek penelitian yang berjumlah 20 responden yang diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan *small sided games*. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan tes awal untuk mengetahui ketepatan *passing* siswa sebelum diberi latihan, setelah itu diberi perlakuan selama kurang lebih 3 kali seminggu selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah ada peningkatan ketepatan *passing* atau tidak. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari kedua variabel tersebut dilambangkan dalam X_1 untuk untuk kelompok Pre Test, X_2 untuk kelompok Post Test. Hasil analisis deskriptif data penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

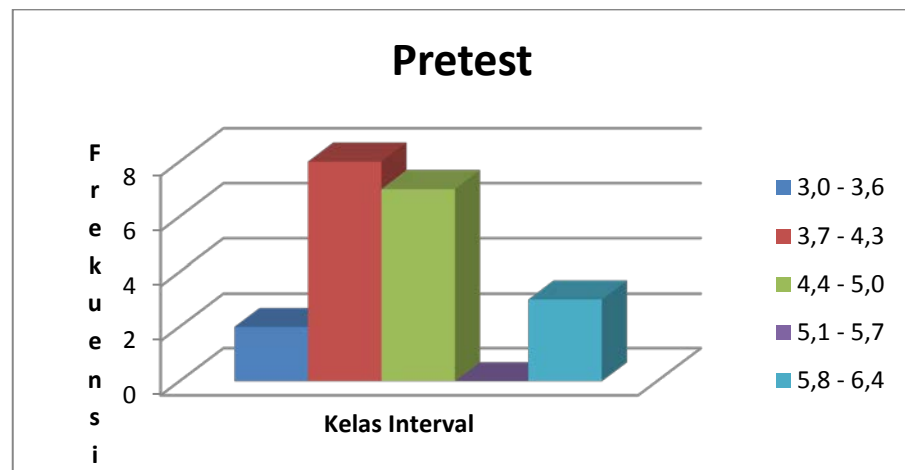
1. Pre Test

Dilambangkan dengan X_1 . Hasil analisis deskriptif data *pre test* sebelum diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan *small-side game*. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 6, minimum 3, mean 4,55, median 4,50, modus 4 dan nilai standar deviasi sebesar 0,89. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi tes ketepatan *passing*.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelompok *Pre Test*

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Frekuensi Komulatif
5,8 - 6,4	3	15.00%	20
5,1 - 5,7	0	0.00%	17
4,4 - 5,0	7	35.00%	17
3,7 - 4,3	8	40.00%	10
3,0 - 3,6	2	10.00%	2
Jumlah	20	100,00%	

Berikut histogram data kelompok *pre test* berdasar distribusi frekuensi:



Gambar 2. Histogram Data Kelompok *Pre Test*

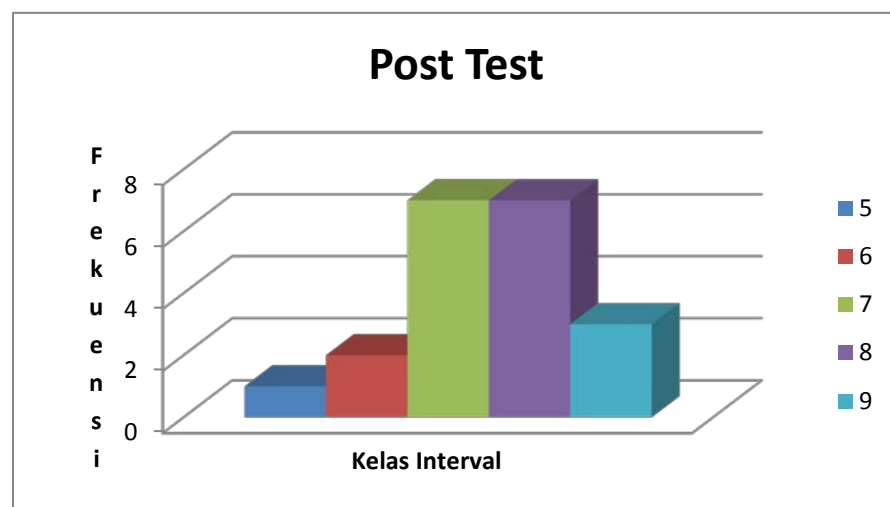
2. *Post Test*

Dilambangkan dengan X_2 . Hasil analisis deskriptif data *post test* sesudah diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan *small sides games*. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 9, minimum 5, mean 7,45, median 7,50, modus 7 dan nilai standar deviasi sebesar 1,05. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi tes ketepatan *passing*.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelompok *Post Test*

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Frekuensi Kumulatif
9	3	100,00%	20
8	7	15,00%	17
7	7	35,00%	10
6	2	35,00%	3
5	1	10,00%	1
Jumlah	20	5,00%	

Berikut histogram data kelompok *post test* berdasar distribusi frekuensi:



Gambar 3. Histogram Data Kelompok *Post Test*

B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dapat dianalisis dengan statistik parametrik atau tidak. Apabila memenuhi persyaratan, maka analisis statistik parametrik dapat dilakukan, namun jika tidak memenuhi persyaratan maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 5. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre Test</i>	0,230	Normal
2	<i>Post Test</i>	0,402	Normal

Dari tabel diatas harga *Asymp. Sig* dari data *pre test* sebesar 0,230 dan *post test* sebesar 0,402. Karena harga *Asymp. Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan Uji F. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga F perhitungan (F_{hitung}) dengan F dari tabel (F_{tabel}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga F_{hitung} lebih besar atau sama dengan harga F_{tabel} dalam taraf signifikan yang dipakai, dalam hal lain tolak hipotesis. Cara lain untuk menolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan harga Signifikan hitung dengan

0,05. kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga signifikansi hitung lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

F _{hitung}	F (0,05)(1,38)	Sig.	Kesimpulan
0,373	4,098	0,545	Homogen

Dari perhitungan diperoleh harga F_{hitung} sebesar 0,373 sedangkan F_{tabel} ($\alpha = 0.05$)(1/38) sebesar 4,098 Karena harga F_{hitung} lebih kecil dari harga F_{tabel} , maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama diterima. Cara yang kedua dengan membandingkan harga signifikansi hitung dengan 0,05 diperoleh hasil signifikansi hitung sebesar 0,545 ($>0,05$). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

3. Hasil Uji T

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok *pre test* dan kelompok *post test* hasil pengukuran tes ketepatan *passing*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis “terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SD N 1 Maron yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola”.

Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$), atau jika signifikan perhitungan lebih besar dari 0,05.

Untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan passing siswa SD N 1 Maron yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, digunakan uji-t dua sampel sama atau *Paired Sampel t test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig
<i>Pre Test</i>	4,55	16,457	1,729	0,000
<i>Post Test</i>	7,45			

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar 16,457 dan nilai t tabel pada dk (0,05) (19) sebesar 1,729 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel $16,457 > 1,729$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small-sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SD N 1 Maron yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pre test* adalah sebesar 4,55, sedangkan nilai rata-rata *post test* adalah sebesar 7,45. Besarnya kenaikan atau efektivitas latihan *small sided games* sebagai berikut:

Tabel 8. Kenaikan Persentase

Kelompok	Mean	Mean deferen	Kenaikan persentase
<i>Pre test</i>	4,55	2,9	63,74%
<i>Post test</i>	7,45		

Berdasarkan tabel di atas, selisih rerata *pre test* dengan *post test* adalah 2,9. dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 63,74%.

C. Pembahasan

Dengan demikian berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SD N 1 Maron yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok *pre test* dan *post test* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$).

Latihan *small-sided games* dapat mempengaruhi sentuhan terhadap bola lebih banyak, waktu untuk bermain lebih banyak, dapat meningkatkan keterampilan (*skill*). lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan, banyak memainkan bertahan dan menyerang, keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak, dan dapat meningkatkan kondisi fisik. Sepakbola memerlukan keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Latihan *small sided games* yang dilakukan di fokuskan untuk meningkatkan ketepatan *passing* siswa. Siswa mengalami kenaikan melakukan *passing* tepat. Kenaikan tersebut mencapai 63,74%, merupakan kenaikan yang baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 16 kali. Anak akan mengalami kenaikan ketepatan *passing* ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

“Terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SD N 1 Maron yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok *pretest* dan *post test* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$)”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini berimplikasi pada : pelatih dan guru dapat mengontrol dan mengamati perkembangan anak didiknya pada saat latihan, salah satunya dalam upaya meningkatkan ketepatan *passing* siswa dengan terlebih dahulu melakukan latihan *small-sided games*. Karena *small sided games* mampu memberikan efek yang bagus terhadap ketepatan *passing* siswa. Sedangkan bagi siswa dapat menjadikan acuan agar lebih termotivasi untuk lebih giat lagi melakukan latihan.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.

3. Tidak mengontrol tekanan angin pada bola.

D. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Guru dan pelatih, diharapkan memberikan latihan *small sided games* sesuai dengan kebutuhan supaya siswa memiliki ketepatan dalam melakukan *passing* yang bagus.
2. Bagi siswa diharapkan untuk mengikuti latihan *small sided games* dengan sungguh-sungguh supaya ketepatan *passing* tetap terjaga.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian pengaruh latihan *small sided games* dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah, (1985). *Penguasaan Ketrampilan Gerak*. Jakarta. Depdikbud
- Bompa, Tudor O. (1994). *Methodology of Training*. (terjemahan). Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjajaran Bandung.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar – dasar sepak bola*. Eastern Oregon university
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ganesha Putera. (2004). *Mengelola Organisasi Small-Sided Games*. Yogyakarta: Kickoff. (April 2004).
- Griffin, Linda L., Mitchell, Stephen A., and Oslin, Judith L. (1997). *Teaching Sport Concept and Skills: A Tactical Games Approach*. USA: Human Kinetics.
- Harry Pasa. (2006).” Pengaruh Latihan Koordinadinasi Terhadap Kelincahan Siswa SSB PUSPOR Usia 10–12 Tahun.”*Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- [http://www.wccysl.com/U6 Small-sided Games for 2003/2004](http://www.wccysl.com/U6%20Small-sided%20Games%20for%202003/2004).
- [http://www.usyouthsoccer.com/Laws of The Game..](http://www.usyouthsoccer.com/Laws%20of%20The%20Game..)
- M. Furqon H. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sumadi Suryabrata. (1983). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Tom Goodman. (2004). *Latihan Usia Muda Penuh Gairah*. Yogyakarta: Kickoff.
(February 2004).

Wiratna Sujarweni. (2008). *Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian Skripsi Thesis
Desertasi dan Umum*. Yogyakarta: Ardana Media.

LAMPIRAN

Lampiran 1.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
Alamat : Jl.Colombo No.1 Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : /PKS/I/2013
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : Sismadiyanto, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Fendi Ilmawan
NIM : 09604224003
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Siswa SD N 1 Maron yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 10 April 2013
Kaprodi PGSD Penjas,

Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP KETEPATAN *PASSING* SISWA SD N 1
MARON YANG MENGIKUTI EKSTRKURIKULER SEPAKBOLA

Proposal penelitian tentang :

Nama : Fendi Ilmawan

NIM : 09604224003

Prodi : PGSD Penjas

Telah diperiksa dan layak untuk diteliti.

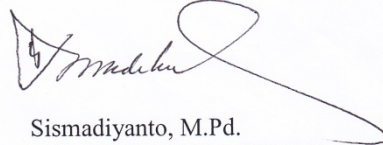
Yogyakarta, Juli 2013

Ketua Prodi PGSD Penjas



Sriawan, M. Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing,



Sismadiyanto, M.Pd.
NIP. 19590416 198702 1 002

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S.Si.
NIP. 19760522 199903 2 001

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : FENDI ILMAWAN
Nomor Mahasiswa : 09604229003
Program Studi : PGSD PENJAS
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES
TERHADAP KETEPATAN PASSING SUWA S.D.N.I. MARON YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA


Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : Juni s/d Agustus
Tempat / objek : S.D.N.I. MARON, KECAMATAN LOANO, KAB. PURWOREJO

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.


Yogyakarta, ... Juli ... 2013

Yang mengajukan,

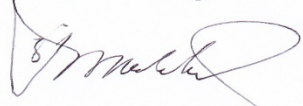

FENDI ILMAWAN
NIM. 09604229003

Mengetahui :

Ketua Jurusan PGSD Penjaskes


SRIAWAN M. Kes
NIP. 19580830.198703.1003

Dosen Pembimbing,


SIS MADIYANTO, M. Pd
NIP. 19590416.198702.1002

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

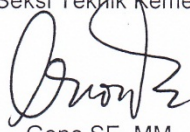
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : JAMHARI
Reference
2. Ditera ulang oleh : M Riswandi NIP. 19630121 198401 1 002
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya a (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807 198202 1 007



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
KANTOR PELAYANAN PERIZINAN TERPADU (KPPT)

Jl. Urip Sumoharjo No. 6 Telp/Fax. (0275) 325202 Purworejo 54111

IZIN RISET / SURVEY / PKL

NOMOR : 072/368/2013

- I. Dasar : Peraturan Daerah Kabupaten Purworejo Nomor 14 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Purworejo (Lembaran Daerah Kabupaten Purworejo Tahun 2008 Nomor 11).
- II. Menunjuk : Izin Penelitian dari Dekan Fak Keolahragaan UNY No.392/ Un.34.16/PP/2013 Tanggal 21 Agustus 2013
- III. Bupati Purworejo memberi Izin untuk melaksanakan Riset/ Survey/ PKL dalam Wilayah Kabupaten Purworejo kepada :

❖ Nama	: Fendi Ilmawan
❖ Pekerjaan	: Mahasiswa
❖ NIM/NIP/KTP/ dll.	: 096042240003
❖ Instansi / Univ/ Perg. Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
❖ Jurusan	: POR
❖ Program Studi	: S 1 PGSD Penjas
❖ Alamat	: Maron Rt.02 Rw.03 Kec. Loano Kab.Purworejo
❖ No. Telp.	: 089608572125
❖ Penanggung Jawab	: Sismadiyonto, M.Pd
❖ Maksud / Tujuan	: Penelitian
❖ Judul	: Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Ketepatan Passing Siswa SD N 1 Maron yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepak Bola
❖ Lokasi	: SDN 1 Maron, Kec.Loano Purworejo
❖ Lama Penelitian	: 3 Bulan
❖ Jumlah Peserta	:

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas daerah.
- b. Sebelum langsung kepada responden maka terlebih dahulu melapor kepada :
 1. Kepala Kantor Kesbangpolinmas Kabupaten Purworejo
 2. Kepala Pemerintahan setempat (Camat, Kades / Lurah)
- c. Sesudah selesai mengadakan Penelitian supaya melaporkan hasilnya Kepada Yth. Bupati Purworejo Cq. Kepala KPPT, dengan tembusan BAPPEDA Kab. Purworejo

Surat Ijin ini berlaku tanggal 29 Agustus 2013 sampai dengan tanggal 29 Nopember 2013.

Tembusan , dikirim kepada Yth :
1. Ka. Bappeda Kab. Purworejo;
2. Ka. Kantor Kesbangpol Linmas Kab. Purworejo;
3. Ka. Dinas P dan K Kab. Purworejo;
4. Camat Loano,
5. Kep. SDN 1 Maron,
6. Dekan Fak Keolahragaan UNY

Dikeluarkan : Purworejo
Pada Tanggal : 29 Agustus 2013

a.n. BUPATI PURWOREJO

KEPALA KANTOR

KANTOR PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
KABUPATEN PURWOREJO



IJATUR PRIYO UTOMO, S.Sos

Pembina

NIP. 19640724 198611 1 001



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN
UPT P DAN K KECAMATAN LOANO
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 MARON
Alamat : Jalan Magelang Km. 7,5 Loano 54181

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/48/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 1 Maron menerangkan bahwa:

nama : Fendi Ilmawan
NIM : 096042240003
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Jurusan : P O R
Program Studi : S 1 PGSD Penjas
Alamat : Maron RT 02 RW 03 Kec. Loano, Kab. Purworejo

benar-benar telah melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Ketepatan Passing Siswa SDN 1 Maron yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola SDN 1 Maron, Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo “, dengan lama penelitian 3 bulan pada bulan Juni, Juli, Agustus tahun 2013.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Maron, 2 September 2013

Kepala SD Negeri 1 Maron

Haqim, S.Pd.
06 197911 2 002



Lampiran 2.

Validitas Correlations

Correlations

		Pretest	Pretest
Pretest	Pearson Correlation	1	.735**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	20	20
Pretest	Pearson Correlation	.735**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliabilitas

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	50.0
	Excluded ^a	20	50.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Pretest	2.3500	.976	.735	^a
Pretest	2.2000	.589	.735	^a

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Lampiran 3.

DATA HASIL PRE TEST

SISWA/x	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	4
2	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	4
3	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	3
4	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	5
5	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5
6	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	4
7	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	3
8	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	5
9	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	4
10	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	6
11	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	4
12	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	5
13	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	5
14	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	4
15	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4
16	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	5
17	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	6
18	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	6
19	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	5
20	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	4

Lampiran 4.

DATA HASIL POST TEST

SISWA/X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7
2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
3	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	6
4	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7
5	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	6
6	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7
7	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	5
8	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
9	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	7
10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
11	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	7
12	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
13	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
14	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
15	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7
16	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	7
17	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
18	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
19	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8
20	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8

Lampiran 5. Data Penelitian

No	Pretest	Post Test
1	4	7
2	4	8
3	3	6
4	5	7
5	5	6
6	4	7
7	3	5
8	5	8
9	4	7
10	6	9
11	4	7
12	5	8
13	5	9
14	4	8
15	4	7
16	5	7
17	6	8
18	6	9
19	5	8
20	4	8

Lampiran 6. Frekuensi Data Penelitian

Frequencies

Statistics		Pretest	Post Test
N	Valid	20	20
	Missing	20	20
Mean		4.5500	7.4500
Median		4.5000	7.5000
Mode		4.00	7.00 ^a
Std. Deviation		.88704	1.05006
Variance		.787	1.103
Range		3.00	4.00
Minimum		3.00	5.00
Maximum		6.00	9.00
Sum		91.00	149.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	5.0	10.0	10.0
	4	8	20.0	40.0	50.0
	5	7	17.5	35.0	85.0
	6	3	7.5	15.0	100.0
	Total	20	50.0	100.0	
Missing	System	20	50.0		
Total		40	100.0		

Post Test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	2.5	5.0	5.0
	6	2	5.0	10.0	15.0
	7	7	17.5	35.0	50.0
	8	7	17.5	35.0	85.0
	9	3	7.5	15.0	100.0
Total		20	50.0	100.0	
Missing	System	20	50.0		
Total		40	100.0		

Lampiran 7. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Post Test
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	4.5500	7.4500
	Std. Deviation	.88704	1.05006
Most Extreme Differences	Absolute	.232	.200
	Positive	.232	.166
	Negative	-.194	-.200
Kolmogorov-Smirnov Z		1.039	.893
Asymp. Sig. (2-tailed)		.230	.402
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 8. Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Tes Ketepatan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.373	1	38	.545

ANOVA

Tes Ketepatan					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	84.100	1	84.100	89.019	.000
Within Groups	35.900	38	.945		
Total	120.000	39			

Lampiran 9. Uji Normalitas

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post Test	7.4500	20	1.05006	.23480
	Pretest	4.5500	20	.88704	.19835

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Post Test & Pretest	20	.681	.001

Paired Samples Test

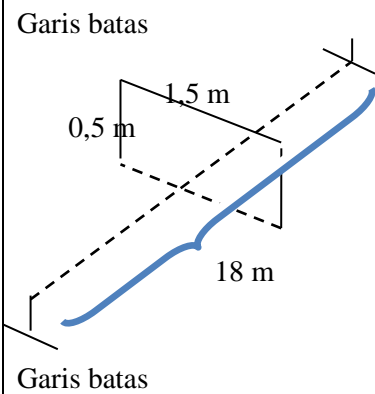
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Post Test - Pretest	2.90000	.78807	.17622	2.53117	3.26883	16.457	19	.000

Lampiran 10.

PRE-TEST

Hari/ tanggal :17 Juni 2013
Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watcah

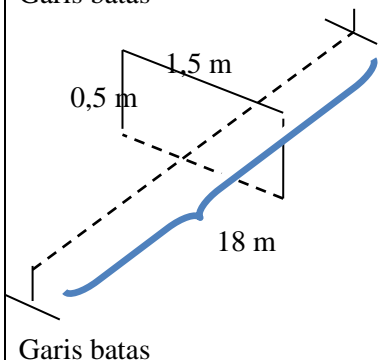
N o	MATERI	DOS IS	FORMASI	CATATAN
1	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp xxxxxxx xxxxxxx	>Singkat & jelas >Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	WARMING-UP *stretching statis dan dinamis	15'	Xp xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama.
3	LATIHAN INTI * Pre test passing bawah	40'		<ul style="list-style-type: none"> Bola diletakkan pada garis batas , boleh mengambil awalan Kerasnya passing harus didalam gawang dan sampai garis batas arah bersebrangan (jarak 18 m) Masing-masing siswa melakukan passing bawah 10 kali
4	PENUTUP *cooling down *evaluasi *doa penutup	10'	Xp xxxxxxx xxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot jangan sampai dan kembalirileks Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Lampiran 11.

POST-TEST

Hari/tanggal : 26 Agustus 2013
Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watcah

N o	MATERI	DOSI S	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp xxxxxxx xxxxxxx	>Singkat & jelas >Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP *stretching statis dan dinamis	15'	Xp xxxxxxxxx xxxxxxxxx	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama.
3.	LATIHAN INTI * <i>Post test passing</i> bawah	40'	Garis batas  Garis batas	<ul style="list-style-type: none"> Bola diletakkan pada garis batas , boleh mengambil awalan Kerasnya passing harus didalam gawang dan sampai garis batas arah bersebrangan (jarak 18 m) Masing-masing siswa melakukan passing bawah 10 kali
4.	PENUTUP *cooling down *evaluasi *doa penutup	10'	Xp xxxxxxx xxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Lampiran 13.

Sesi Latihan : 1

Hari/tanggal : 19 Juni 2013

Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak

Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch

Small Side Game Passing

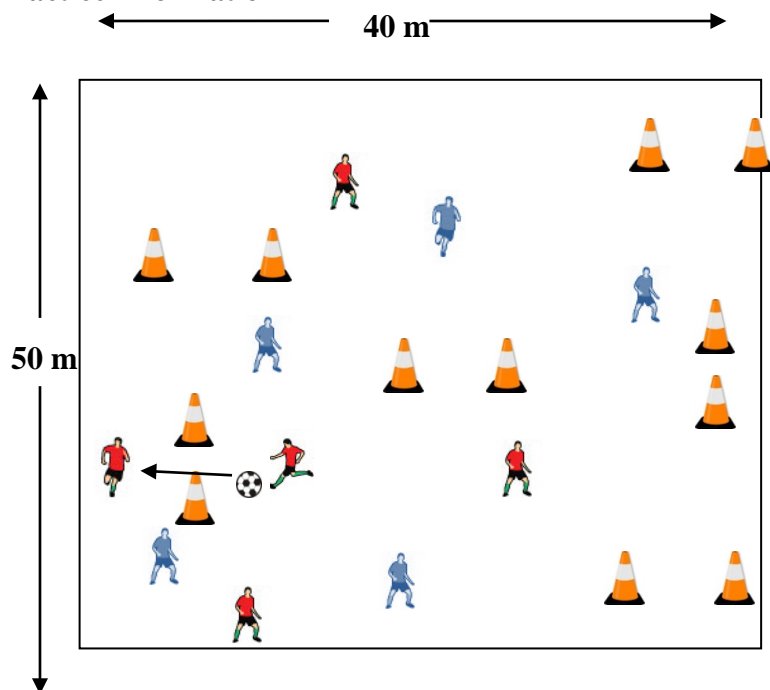
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Para pemain bermain bebas dalam area
2. Setiap tim mencetak point jika berhasil passing diantara cones dan diterima baik oleh temannya

Poin yang diambil :

1. Akurasi passing
 - Bisa tepat dan enak dikuasai teman
 - Bola hasil passing sampai ke kaki terkuat teman

Equipment – player involve (5 vs 5)

12 cones

1 set rompi

Time – playing area (40 x 50 m)

10 m

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 2
 Hari/tanggal : 22 Juni 2013
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Small Side Game Passing

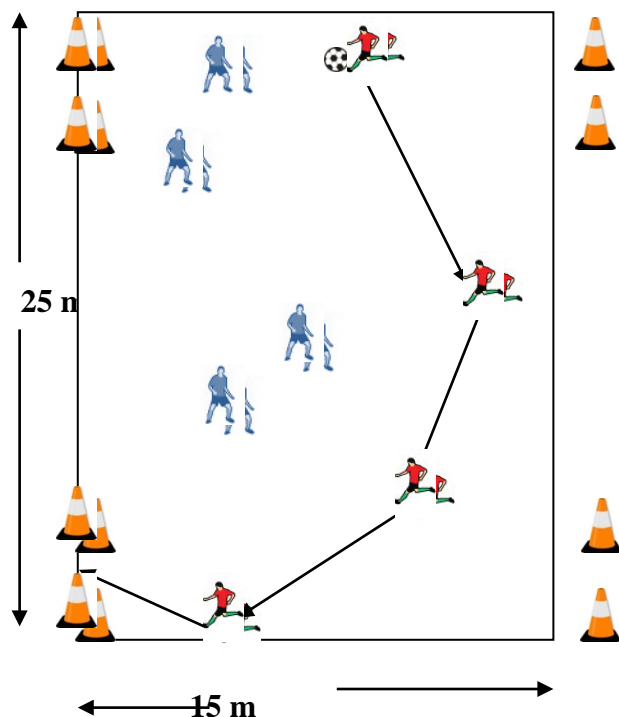
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Para pemain bermain bebas dalam area
2. Setiap tim mencetak point jika berhasil passing diantara cones
3. Setiap tim mempunya 2 gawang

Poin yang diambil :

1. Memindahkan bola (switch play)
2. Akurasi passing
 - Bisa tepat dan enak dikuasai teman
 - Bola hasil passing sampai ke kaki terkuat teman

Equipment – player involve (4 vs 4)

8 cones

1 set rompi

Time – playing area

10 m

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 3
 Hari/tanggal : 24 Juni 2013
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Flank Attack (Attacking)

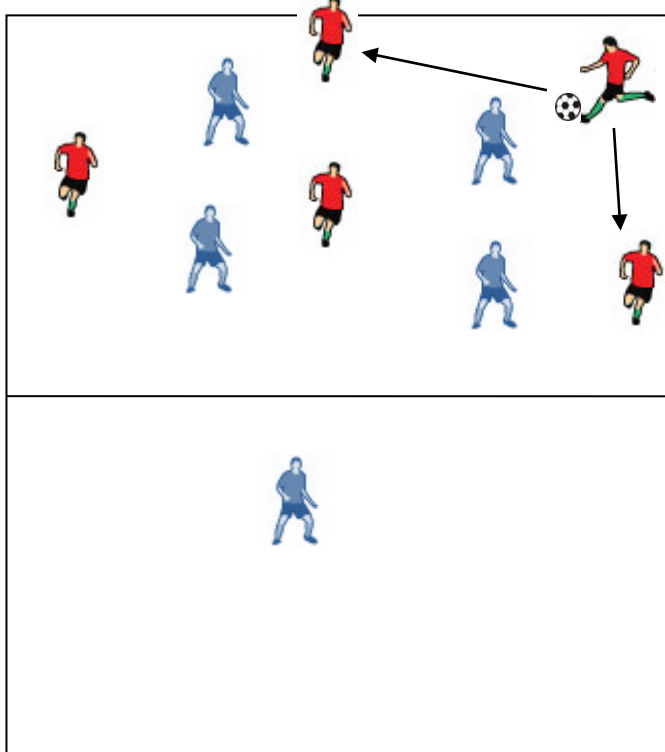
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Setiap tim mempunyai area bermain sendiri
2. Ketika menguasai bola, maka satu tim tersebut berusaha mempertahankan bola selama mungkin dalam penguasaan di areanya sendiri
3. Jika tim tersebut sedang tidak menguasai bola, maka semua anggota tim kurangi 1 pemain wajib masuk ke daerah lawan untuk merebut bola
4. Ketika berhasil merebut, maka segera passing ke teman yang berada di area sendiri

Poin yang diambil :

1. Possession
 - Bola selama mungkin dalam penguasaan tim
2. Suport
 - Selalu terlihat untuk bisa diberikan umpan
 - Tidak dibelakang lawan
3. Akurasi passing
 - Passing bisa enak diterima dan dikuasai oleh teman

Equipment – player involve (5 vs 5) = 50 x 30 m

1. 6 marker
2. 1 set rompi

Time – playing area

10 menit

3. Penutup

- Pendinginan, evaluasi, doa

Sesi Latihan : 4
 Hari/tanggal : 26 Juni 2013
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Finishing

Small Side Game Passing

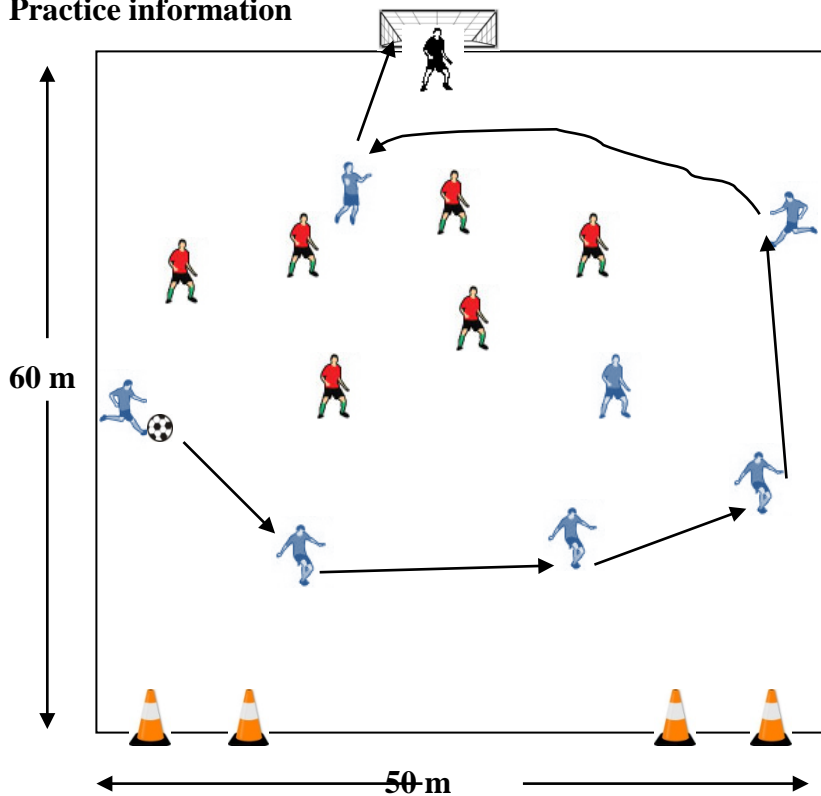
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Pelaksanaan diawali dari passing bola 6 pemain bertahan
2. 7 pemain menyerang berusaha secepat mungkin untuk menyelesaikan bola ke gawang (finishing)
3. Sedangkan 6 pemain bertahan tugasnya adalah mencegah 7 pemain penyerang mencetak gola. Jika 6 pemain itu berhasil merebut bola, maka targetnya adalah mencetak gol ke 2 gawang yang terbuat dari cones

Poin yang diambil :

1. Organisasi penyerangan
 - Secepat mungkin passing untuk mencetak gol
 - Tidak mudah untuk direbut lawan

Equipment – player involve (6 vs 7)

1 gawang besar
 1 set rompi
 4 cones

Time – playing area (50 x 60 m)
 5 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 5
 Hari/tanggal : 29 Juni 2013
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Finishing

Small Side Game Passing

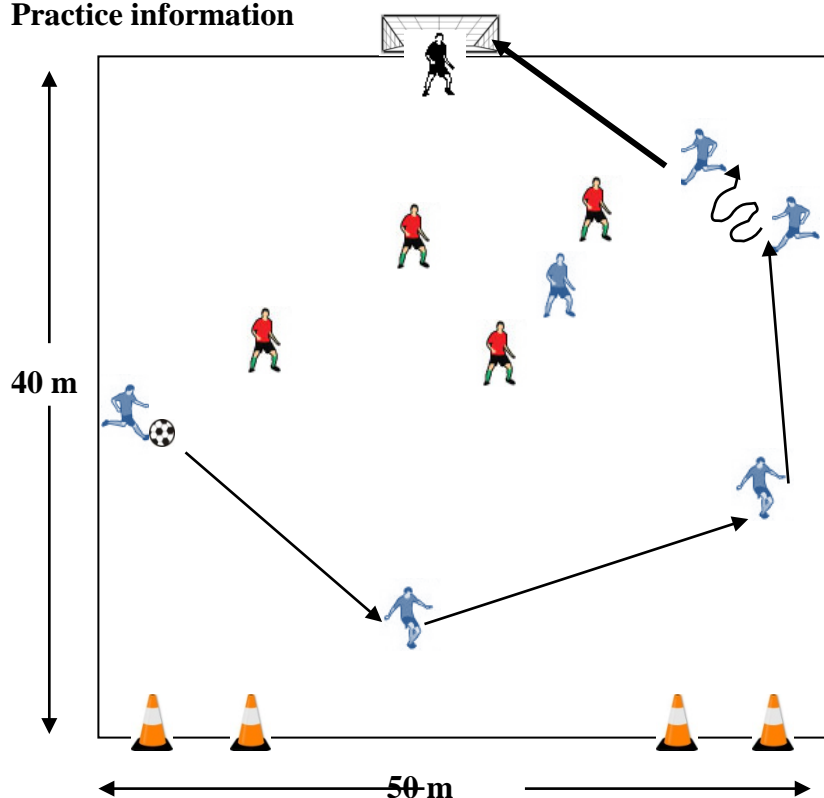
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan

1. Pelaksanaan diawali dari passing bola 6 pemain bertahan
2. 5 pemain menyerang berusaha secepat mungkin untuk menyelesaikan bola ke gawang (finishing)
3. Sedangkan 4 pemain bertahan tugasnya adalah mencegah 5 pemain penyerang mencetak gola. Jika 4 pemain itu berhasil merebut bola, maka targetnya adalah mencetak gol ke 2 gawang yang terbuat dari cones

Poin yang diambil :

1. Organisasi penyerangan
 - Secepat mungkin passing untuk mencetak gol
 - Tidak mudah untuk direbut lawan

Equipment – player involve (6 vs 7)

1 gawang besar
 1 set rompi
 4 cones

Time – playing area (40 x 50 m)
 5 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 6
 Hari/tanggal : 1 Juli 2013
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Shooting game

Small Side Game Passing

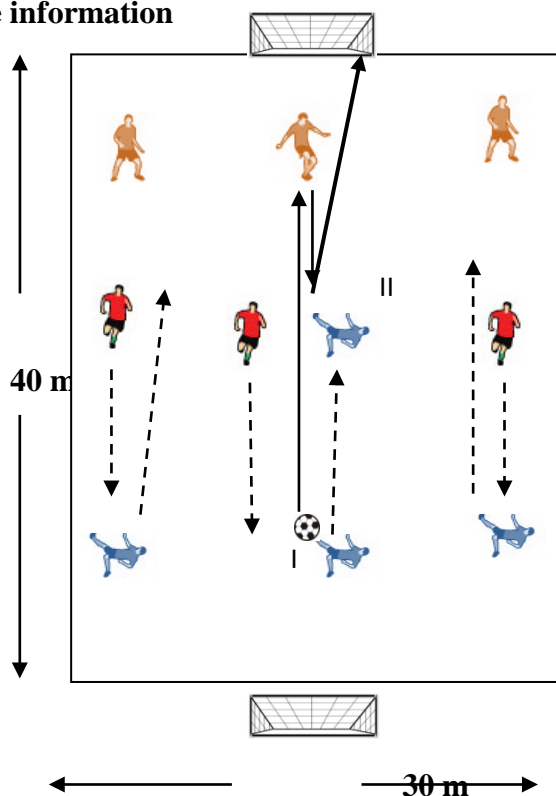
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Warming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Dibagi menjadi 3 kelompok. Masing-masing di depan gawang dan di tengah
2. Bola dimulai dari salah satu tim yang berada di depan gawang. Bola passing ke pemain yang berada di depan gawang lainnya, setelah itu dikejar, setelah dilakukan back pass maka langsung shoot ke gawang
3. Pemain yang berada di tengah mengganti posisi pemain yang passing diawal
4. Begitu seterusnya

Poin yang diambil :

1. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 3 set rompi

Time – playing area (40 x 30 m)
 10 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 7
 Hari/tanggal : 3 Juli 2013
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Shooting game

Small Side Game Passing

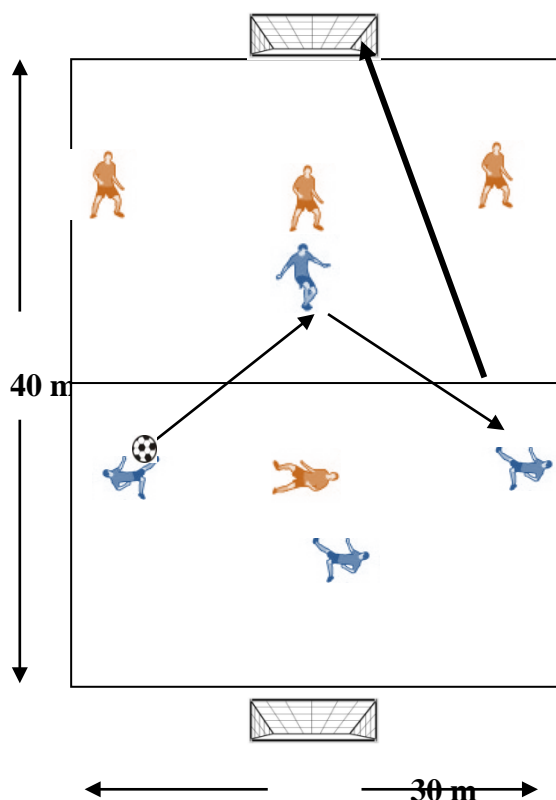
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Warming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Dibagi menjadi 2 area. Setiap area ada 3 pemain bertahan dan 1 pemain menyerang
2. Jika pemain bertahan menguasai bola, maka harus passing dulu ke 1 pemain menyerang yang ada di area lain.
3. Pemain penyerang yang menguasai bola boleh melakukan shoot sendiri atau melakukan back pass ke pemain bertahan lalu pemain bertahanlah yang melakukan shoot

Poin yang diambil :

1. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 3 set rompi

Time – playing area (40 x 30 m) 10 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 8
 Hari/tanggal : 6 Juli 2013
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Shooting game

Small Side Game Passing

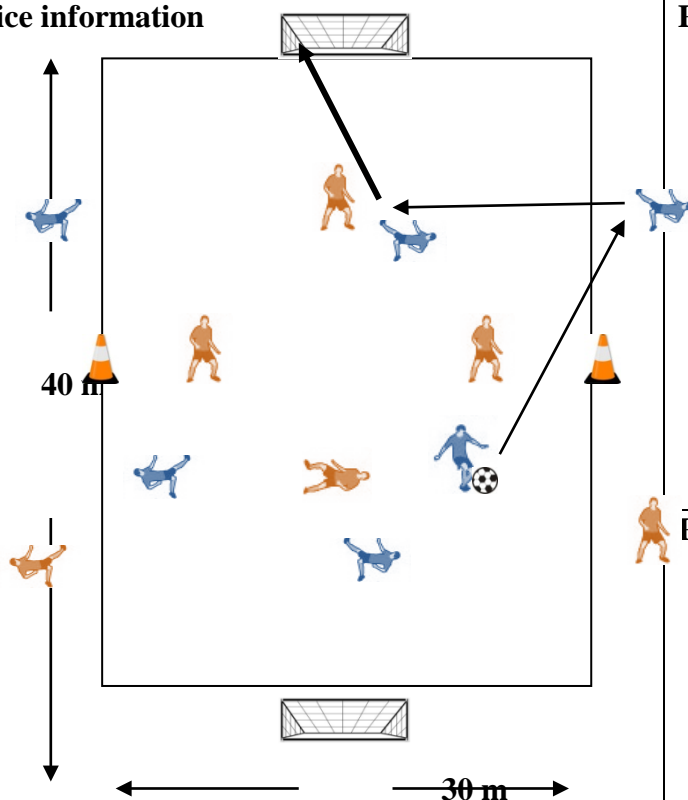
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Para pemain bermain normal. Target adalah mencetak gol
2. Namun cara mencetak gol adalah dengan finishing bola-bola crossing yang diumpan oleh pemain yang berada di luar
3. Jika setelah crossing pemain yang ada di dalam melakukan control bola terlebih dahulu, maka harus di passing ke pemain yang ada di luar lagi

Poin yang diambil :

1. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 2 set rompi
3. 2 cones

Time – playing area (40 x 30 m)
 20 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 9
 Hari/tanggal : 17 Juli 2013
 Waktu : 45 - 60 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Small Side Game Passing

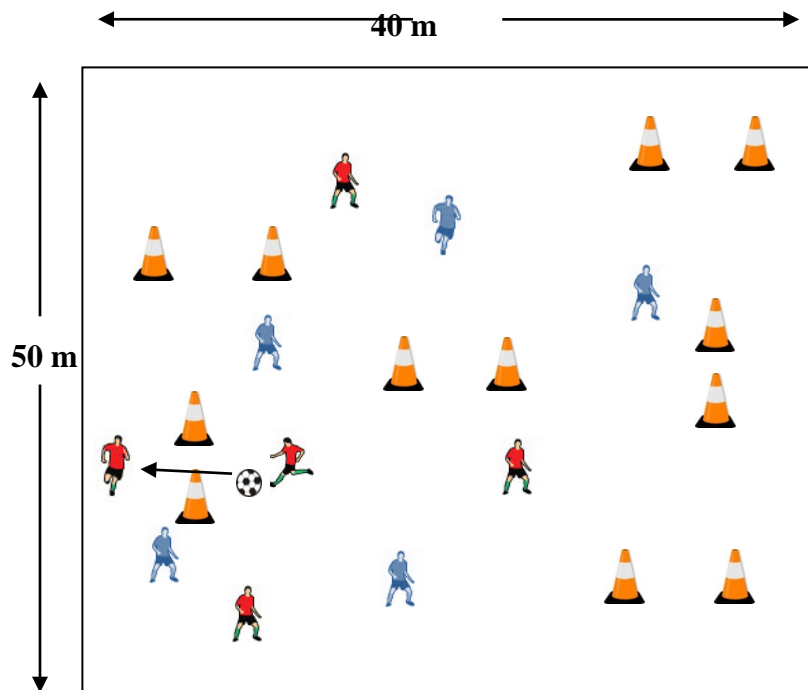
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan

1. Para pemain bermain bebas dalam area
2. Setiap tim mencetak point jika berhasil passing diantara cones dan diterima baik oleh temannya

Poin yang diambil :

1. Akurasi passing
 - Bisa tepat dan enak dikuasai teman
 - Bola hasil passing sampai ke kaki terkuat teman

Equipment – player involve (5 vs 5)
 12 cones
 1 set rompi

Time – playing area (40 x 50 m)
 10 m

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 10
 Hari/tanggal : 24 Juli 2013
 Waktu : 45 - 60 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Small Side Game Passing

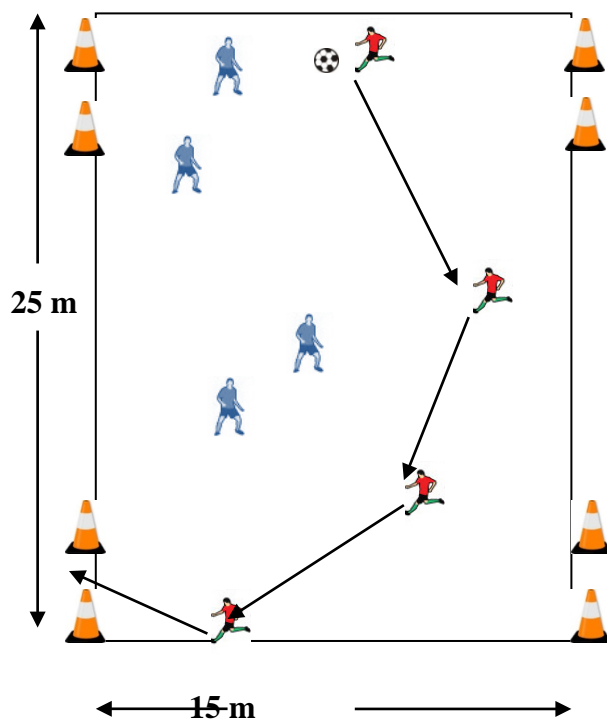
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Para pemain bermain bebas dalam area
2. Setiap tim mencetak point jika berhasil passing diantara cones
3. Setiap tim mempunya 2 gawang

Poin yang diambil :

1. Memindahkan bola (switch play)
2. Akurasi passing
 - Bisa tepat dan enak dikuasai teman
 - Bola hasil passing sampai ke kaki terkuat teman

Equipment – player involve (4 vs 4)

8 cones

1 set rompi

Time – playing area

10 m

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 11
 Hari/tanggal : 31 Jul 2013
 Waktu : 45 - 60 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Flank Attack (Attacking)

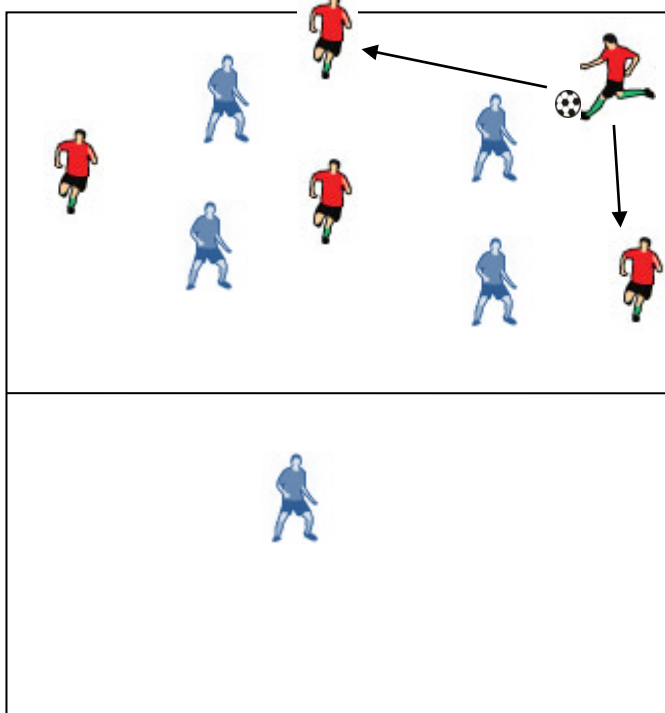
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Setiap tim mempunyai area bermain sendiri
2. Ketika menguasai bola, maka satu tim tersebut berusaha mempertahankan bola selama mungkin dalam penguasaan di areanya sendiri
3. Jika tim tersebut sedang tidak menguasai bola, maka semua anggota tim kurangi 1 pemain wajib masuk ke daerah lawan untuk merebut bola
4. Ketika berhasil merebut, maka segera passing ke teman yang berada di area sendiri

Pelaksanaan :

1. Possession
 - Bola selama mungkin dalam penguasaan tim
2. Suport
 - Selalu terlihat untuk bisa diberikan umpan
 - Tidak dibelakang lawan
3. Akurasi passing
 - Passing bisa enak diterima dan dikuasai oleh teman

Equipment – player involve (5 vs 5) = 50 x 30 m
 3. 6 marker
 4. 1 set rompi

Time – playing area
 10 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 12
 Hari/tanggal : 3 Agustus 2013
 Waktu : 45 - 60 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Finishing

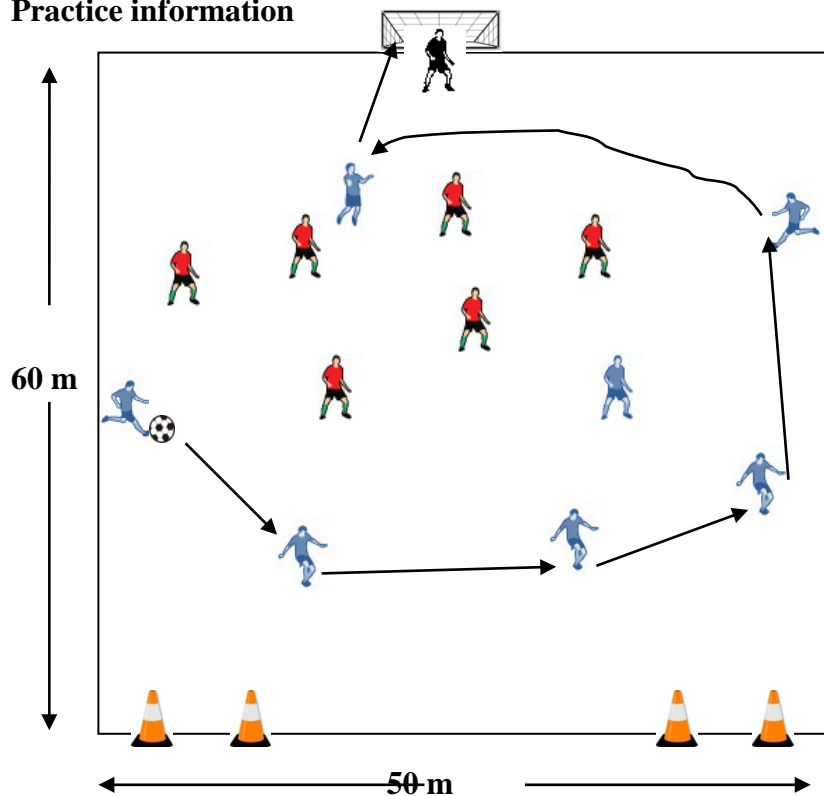
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Pelaksanaan diawali dari passing bola 6 pemain bertahan
2. 7 pemain menyerang berusaha secepat mungkin untuk menyelesaikan bola ke gawang (finishing)
3. Sedangkan 6 pemain bertahan tugasnya adalah mencegah 7 pemain penyerang mencetak gola. Jika 6 pemain itu berhasil merebut bola, maka targetnya adalah mencetak gol ke 2 gawang yang terbuat dari cones

Poin yang diambil :

1. Organisasi penyerangan
 - Secepat mungkin passing untuk mencetak gol
 - Tidak mudah untuk direbut lawan

Equipment – player involve (6 vs 7)

1 gawang besar
 1 set rompi
 4 cones

Time – playing area (50 x 60 m)
 5 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 13
 Hari/tanggal : 5 Agustus 2013
 Waktu : 45 - 60 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch

Finishing

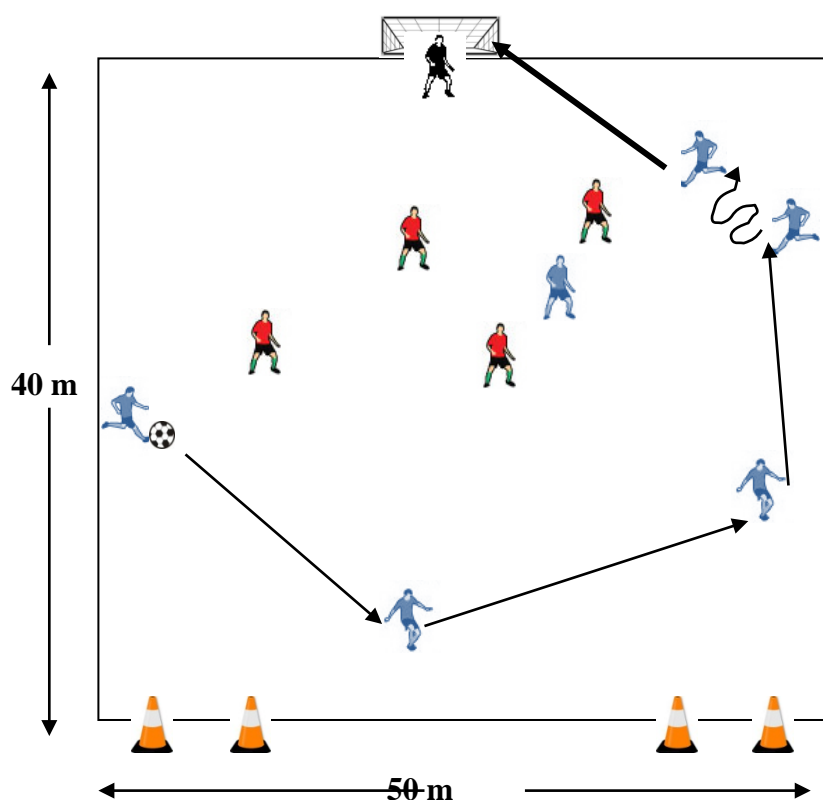
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Pelaksanaan diawali dari passing bola 6 pemain bertahan
2. 5 pemain menyerang berusaha secepat mungkin untuk menyelesaikan bola ke gawang (finishing)
3. Sedangkan 4 pemain bertahan tugasnya adalah mencegah 5 pemain penyerang mencetak gola. Jika 4 pemain itu berhasil merebut bola, maka targetnya adalah mencetak gol ke 2 gawang yang terbuat dari cones

Poin yang diambil :

- 1 Organisasi penyerangan
 - Secepat mungkin passing untuk mencetak gol
 - Tidak mudah untuk direbut lawan

Equipment – player involve (6 vs 7)

1 gawang besar
 1 set rompi
 4 cones

Time – playing area (40 x 50 m)
 5 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 14
 Hari/tanggal : 19 Agustus 2013
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Shooting game

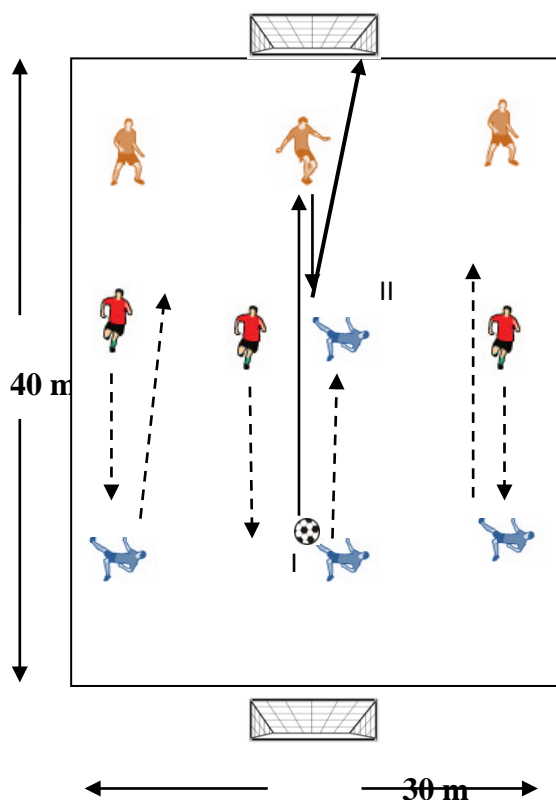
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Dibagi menjadi 3 kelompok. Masing-masing di depan gawang dan di tengah
2. Bola dimulai dari salah satu tim yang berada di depan gawang. Bola passing ke pemain yang berada di depan gawang lainnya, setelah itu dikejar, setelah dilakukan back pass maka langsung shoot ke gawang
3. Pemain yang berada di tengah mengganti posisi pemain yang passing diawal
4. Begitu seterusnya

Poin yang diambil :

1. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 3 set rompi

Time – playing area (40 x 30 m)
 10 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 15
 Hari/tanggal : 21 Agustus 2013
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Shooting game

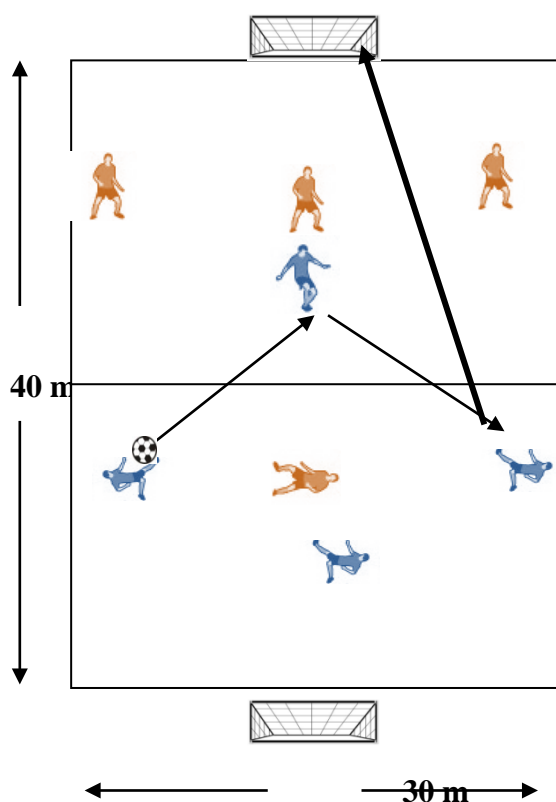
1. Pendahuluan

- Diberikan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Warming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Dibagi menjadi 2 area. Setiap area ada 3 pemain bertahan dan 1 pemain menyerang
2. Jika pemain bertahan menguasai bola, maka harus passing dulu ke 1 pemain menyerang yang ada di area lain.
3. Pemain penyerang yang menguasai bola boleh melakukan shoot sendiri atau melakukan back pass ke pemain bertahan lalu pemain bertahanlah yang melakukan shoot

Poin yang diambil :

1. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 3 set rompi

Time – playing area (40 x 30 m)
 10 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 16
 Hari/tanggal : 24 Agustus 2013
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 20 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop
 watch

Shooting game

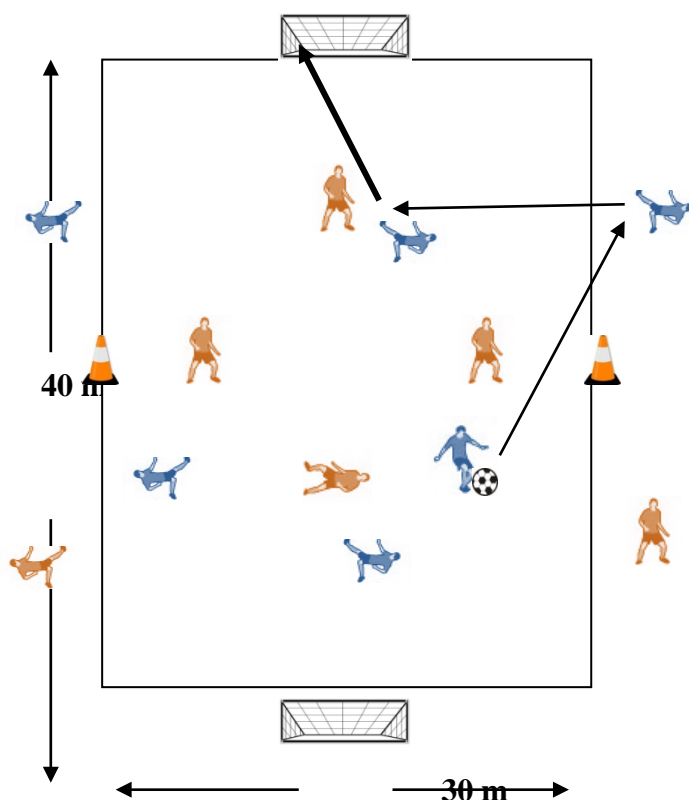
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Pelaksanaan :

1. Para pemain bermain normal. Target adalah mencetak gol
2. Namun cara mencetak gol adalah dengan finishing bola-bola crossing yang diumpan oleh pemain yang berada di luar
3. Jika setelah crossing pemain yang ada di dalam melakukan control bola terlebih dahulu, maka harus di passing ke pemain yang ada di luar lagi

Poin yang diambil :

1. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 2 set rompi
3. 2 cones

Time – playing area (40 x 30 m)
 20 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa



Gambar 1. Pemanasan dinamis menggunakan bola



Gambar 2. Pendinginan setelah latihan



Gambar 3. Latihan inti



Gambar 4. Latihan inti



Gambar 5. Ambil data *pre test*



Gambar 6. Ambil data *post test*